UNE PENSÉE QUI CONTIENT : A.T. ET MENTALISATION

Que se cache-t-il derrière ce mot un peu barbare : mentalisation. Dans cet article, Laurie Hawkes nous expose avec simplicité et compétence ce que veut dire cette notion qui décrit un phénomène auquel nous sommes tous confrontés : les psychothérapeutes comme les éducateurs et sans doute aussi les personnes qui travaillent en organisation. S'appuyant sur les textes des spécialistes et prenant pour exemple L'Étranger de Camus, elle nous éclaire sur ce concept, parfois méconnu. Elle nous démontre comment une bonne mentalisation, en nous permettant de donner sens à nos émotions, désirs, frustrations, nous donne la capacité de mieux conduire notre vie. *F. B.*

Dans leur propos de 2004, Allen et ses collègues nous invitent à répondre à leur réflexion sur la faculté de penser en termes psychologiques. Le présent article propose d'autres réflexions sur cette qualité essentielle que les psys divers cherchent à développer chez bon nombre de leurs patients : la mentalisation, en quelque sorte, la capacité à perlaborer concernant les expériences vécues. Capacité qui aide en général à contenir les états affectifs, sans toutefois viser à les contrôler. Nous explorons le sens de ce terme, résumons les hypothèses actuelles sur le développement et rapprochons ces notions des concepts de l'A.T. Des citations de *L'Étranger*, d'Albert Camus montreront comment les réactions du personnage central, Meursault, illustrent le déficit de mentalisation.

Introduction : pourquoi la mentalisation ?

C'est une question qui me travaille depuis plus de 25 ans, à l'époque de mes études de psycho. Un jour, une camarade de cours, ancienne anorexique, me confie : « Ma psy dit que je ne mentalise pas ». Des abîmes de perplexité inquiète s'ouvrirent en moi : « Et moi, je mentalise ? Je le saurais, si je ne mentalisais pas ? ». Je savais me tourmenter, certes, et mon compagnon me disait souvent : « Tu penses trop ». Était-ce cela, "mentaliser" ?

Laurie Hawkes, P.T.S.T.A., Pantin, France.

En psychothérapie, une des choses frustrantes et difficiles est d'avoir a faire à un patient qui reste très factuel, concret, qui se contente de relater des faits extérieurs sans leur attribuer de sens, n'évoque pas son vécu par rapport à ces faits... en un mot, n'en « fait » rien. Parfois, après un moment dans la séance qui nous

semble important, car des ponts ont enfin été esquissés, une signification s'ébauche, nous pensons avancer ; et puis tout s'écroule quand revient encore la même question, « et maintenant, qu'est-ce que je fais avec ça ? ». Déception ! Ça n'a pas « pris », on est toujours dans le concret…

L'expression "mentalisation" vient d'abord de psychanalystes français, qui l'ont élaborée à partir de leur travail en psychosomatique, dans les années 70. Ils observaient en effet que les sujets souffrant de maladies somatiques présentaient souvent un fonctionnement mental différent de celui des névrosés. Cette notion de mentalisation a été reprise et développée ces dernières années par certains psychanalystes anglais, notamment Peter Fonagy, qui, avec divers co-auteurs, lui a consacré ses derniers ouvrages. Pour lui et ses collaborateurs, les troubles borderlines peuvent s'expliquer par un manque de mentalisation et se traiter par l'apprentissage de cette capacité.

Une bonne[1] mentalisation

Mentaliser, c'est une façon de « penser en termes psychologiques »[2] : d'utiliser sa pensée de façon vivante et souple, en connexion avec ses émotions. La pensée sur soi-même, sur les autres et sur la vie, se promène, se construit, se déconstruit, symbolise, fait des ponts et des associations, fabrique projets, fantasmes et rêves, le tout en lien avec la vie affective. Marty[3], dans un langage psychanalytique, résume ainsi cette notion : « La mentalisation traite (…) de la quantité et de la qualité des représentations chez un individu donné ». Pour Allen et Fonagy[4], cette qualité qui est « au cœur de la définition de l'être humain », consiste à « prêter attention aux états mentaux, les siens et ceux d'autrui, bref, à avoir le mental en tête ("holding mind in mind") ».

Cette capacité comporte aussi la possibilité de donner du sens, de faire quelque chose d'un vécu en le métabolisant dans son psychisme (cela devient une représentation). Selon les individus, elle est plus ou moins présente : plus on est un "névrosé mental", plus on tend à mentaliser ; plus on s'en éloigne, pour s'approcher d'un fonctionnement parfois nommé "hypernormal", chez les "normopathes" (pathologiquement normaux) ou les "alexithymiques"[5], moins on mentalise. Mais cette qualité est tout sauf figée : elle varie selon les contextes, peut se perdre ou se dégrader sous fort stress, notamment en cas d'émotion forte ou lorsqu'une relation d'attachement très importante est en cause. Nous pouvons

L. Hawkes

perdre alors notre capacité à comprendre ou même à prêter attention aux ressentis des autres. Bref, cette capacité est constamment à construire face aux événements de la vie.

Mentaliser, c'est aussi renoncer à contrôler. C'est contenir ses émotions et ses réactions, mais sans maîtrise rigide. C'est mettre des nuances, supporter l'incertitude et les aspects inclassables de l'existence.La mentalisation est en lien avec trois autres fonctions psychologiques, développées elles aussi essentiellement à travers les relations précoces. Les unes renforcent les autres pour constituer un sentiment de soi, d'identité, robuste et vivant :

- *La régulation des affects* : la capacité à les supporter, à les moduler, les apaiser lorsqu'ils sont trop intenses, les comprendre, les exprimer judicieusement. L'ensemble donnant une "affectivité mentalisée" qui permet de contenir les émotions sans les écraser.

- *L'intersubjectivité* : la capacité de réellement concevoir le monde depuis un autre point de vue que le sien propre. Certes, tout le monde sait qu'on n'est pas seul au monde, qu'on n'en est pas le centre. Mais chez nombre de personnes, ce "savoir" reste théorique, tandis que perdure un égocentrisme fondamental, relique d'une étape normale du développement, que certains ne dépassent jamais tout à fait. Atteindre l'intersubjectivité implique de construire une représentation de soi comme un "objet" parmi d'autres objets, au lieu d'être le centre du monde. Les autres sont vus comme ayant leur propre univers, non des planètes satellites de soi. On peut donc dans une certaine mesure concevoir leur ressenti, leurs désirs, leurs besoins (sans toutefois croire qu'on lit en eux à livre ouvert, signe de projection d'une partie de soi, donc d'échec de l'intersubjectivité !).

- *L'agentivité*[6] : ou une certaine conscience de soi dans le monde, conscience d'avoir un pouvoir d'action à la fois limité, et réel. On peut agir pour obtenir, pour se mobiliser, pour atteindre des choses au lieu de rester dans une attente passive.

Ces trois domaines sont enrichis par la mentalisation (on pense ses émotions, on se représente en relation, on conçoit ses possibilités d'action) et l'enrichissent en retour : savoir réguler ses émotions aide à les penser ; interagir en empathie réciproque aide à réfléchir aux relations, à soi-en-relation, aux états de l'autre ; connaître sa capacité d'action permet de lui donner sens.

Un manque de mentalisation

Cette carence, lorsqu'elle est chronique, se traduit essentiellement par des problèmes dans le domaine de la pensée ou le domaine des émotions. Le résultat se retrouve dans des problématiques diverses, depuis les états borderlines jusqu'à certaines addictions, en passant par ce que Marty nomme « vie opératoire »[7].

À noter que la séparation entre aspects liés aux émotions et aspects liés à la pensée est artificielle, la plupart de ces problématiques impliquent des problèmes dans les deux sphères. Mais avec, souvent, un déficit prédominant dans l'une ou autre.

Les émotions

La personne a du mal à supporter ses états affectifs, à les contenir, ou bien à les vivre et leur donner sens.

- *Les éclats émotionnels*. N'ayant pas appris à réguler ses émotions, le sujet est débordé par elles et les laisse exploser. Ceci à la fois parce qu'elles sont trop fortes, sans mécanisme interne permettant de les modérer. Et aussi, parce que, sans internalisation d'une figure contenante, il reste nécessaire d'avoir recours à un Autre extérieur, soit pour recevoir nos explosions, soit pour nous contenir. L'Enfant reste étayé sur l'Adulte et le Parent de l'autre (symbiose). D'où une forte dépendance, la présence physique de l'autre est nécessaire même quand on ne souhaite pas communiquer avec. C'est une sorte d'objet transitionnel grandeur nature, qu'on a besoin de contrôler. Qu'il fasse mine de s'éloigner, la menace est vite insupportable et la crise éclate avec plus ou moins de violence.

- *Le vide émotionnel*. Ce que Steiner appelle « anesthésie » dans son échelle d'alphabétisation émotionnelle[8]. Cet écrasement des émotions se retrouve dans certains troubles de la personnalité de type schizoïde, mais aussi dans des états plus flous, notamment l'alexithymie[9], littéralement « absence de vocabulaire pour les humeurs ». Dans ces problématiques, on manque de représentations et donc de mots pour reconnaître, exprimer, décrire, nommer, différencier entre eux les affects ou leur donner du sens. Par exemple, dans *L'Étranger*[10], le personnage central, Meursault, décrit ainsi ce qui se passe en lui face à la jeune femme entrée récemment dans sa vie :

« Le soir, Marie est venue me chercher et m'a demandé si je voulais me marier avec elle. J'ai dit que cela m'était égal et que nous pourrions le faire si elle le voulait. Elle a voulu savoir alors si je l'aimais. J'ai répondu comme je l'avais déjà fait une fois, que cela

L. Hawkes

ne signifiait rien mais que sans doute je ne l'aimais pas. "Pourquoi m'épouser alors ?" a-t-elle dit. Je lui ai expliqué que cela n'avait aucune importance et que si elle le désirait, nous pouvions nous marier. D'ailleurs, c'était elle qui le demandait et moi je me contentais de dire oui. Elle a observé alors que le mariage était une chose grave. J'ai répondu : "Non". Elle s'est tue un moment et elle m'a regardé en silence. Puis elle a parlé. Elle voulait simplement savoir si j'aurais accepté la même proposition venant d'une autre femme, à qui je serais attaché de la même façon. J'ai dit : "Naturellement" ».

Camus, élevé dans un monde presque sans paroles, aurait peut-être pu évoluer comme son personnage, sans l'irruption dans sa vie de l'instituteur, tuteur de résilience[11] qu'il remercie en recevant son Prix Nobel. Est-ce pour cela qu'il décrit de façon si terriblement juste le vide intérieur, le silence affectif de Meursault ? Les phrases courtes sonnent creux et montrent un psychisme exsangue, dévitalisé. Le jeune homme vit certes des émois corporels, mais semble n'attribuer d'importance émotionnelle à rien, que ce soit du côté de l'amour ou de la perte, de la douleur, de la colère.

Quand la jeune Marie dit à son « fiancé » qu'elle aimerait connaître Paris : « Je lui ai appris que j'y avais vécu dans un temps et elle m'a demandé comment c'était. Je lui ai dit : "C'est sale. Il y a des pigeons et des cours noires. Les gens ont la peau blanche" ».

Le lecteur est tenté d'en conclure que Meursault a dû souffrir à Paris, souffrir dans son enfance, mais rien de tel n'est ressenti ni traduit par le sujet lui-même. Voilà l'absence de représentations : les souvenirs n'ont pas été liés à des affects, ils restent stériles, détachés les uns des autres.

Dans la vie courante, certains médecins parlent eux aussi un langage désaffectivé qui réduit le patient à un objet. Ils "dé-mentalisent" pour se protéger, car l'empathie avec chaque patient, selon eux, risquerait de les conduire à un dangereux épuisement psychologique. Cette défense professionnelle qu'ils pensent utile, peut toutefois devenir une violence supplémentaire pour la personne malade si on la traite uniquement ainsi, avec des informations pragmatiques, sans tenir compte de son ressenti.

Une version plus insidieuse, en psychothérapie, se rencontre chez des gens possédant un apparent bagage émotionnel, mais utilisant plutôt une sorte de langue de bois pseudo-mentalisante. Ils ont

beau nous offrir un beau vocabulaire relatif aux émotions, cela nous semble artificiel, préfabriqué. On n'est pas ému malgré les termes affectifs parfois très forts.

On a l'impression d'un manque de pensée, d'une personne inaccessible au raisonnement, soit que ses émotions tempétueuses l'empêchent de réfléchir, soit qu'elle n'exprime que des idées figées, fermées. | *La pensée*

- *Perte de la pensée.* En l'absence de régulation émotionnelle, on peut être balayé par un maelstrom insupportable, rendant impossible tout accès à l'Adulte et à son évaluation de la réalité présente. C'est le cas des personnalités borderlines en crise, mais tout un chacun peut perdre sa capacité de réflexion lorsqu'une de ses failles se rouvre. Soit on a une explosion de colère avec reproches et cris irraisonnés, soit la personne sombre dans la terreur ou le chagrin. On retrouve l'effet de ce que nous appelons en A.T. "élastiques", phénomènes qui nous ramènent ailleurs et à un autre temps.

- *Pensée rigide.* « C'est comme ça et puis c'est tout » pourrait être le slogan. Nombre de phrases générales sont ainsi des non-pensées, sortes d'automatismes émis soit par le Parent, soit par un Adulte contaminé par le Parent. On en trouve des exemples dans une caricature de la vie militaire ou de certains chefs de bureau, dont la devise serait : « Vous n'êtes pas là pour penser ! ». Le ton fort, les termes, vont dans le sens de couper toute réflexion en faveur d'une obéissance "impensée".

À ce niveau moins spectaculaire que les cris des personnalités borderlines, on se heurte à une pensée plus ou moins fermée, visant à contrôler pour se rassurer : la personne cherche des systèmes, met tout en ordre, maison, affaires ou idées, tout a une place donnée dans le but de garantir de la sécurité. Afin de rendre les échanges prévisibles, elle ferme inconsciemment le dialogue, classe et catégorise les phénomènes et événements de façon peu propice à une richesse d'élaboration. Un inconvénient pour une théorisation riche en grilles, telle que l'A.T., est de s'exposer au risque d'une telle compartimentation dé-mentalisante.

- *La pensée opératoire*[12]. Ici les émotions sont également insupportables, mais écrasées en amont, ce qui laisse libre une forme de pensée, mais détachée de la charge affective des situations. Les difficultés sont attribuées aux circonstances extérieures, matérielles, plutôt qu'à des facteurs psychiques. Même les pertes ou événements *L. Hawkes*

traumatiques sont décrits de façon peu affective. Si la personne doit se décrire, cela prend une forme impersonnelle, générale, éventuellement abstraite et intellectualisée. La vie fantasmatique est pauvre, les rêves rares ou très réalistes, ne suscitant aucune association. La relation avec le psychothérapeute est délibidinalisée, banalisée, rationnelle et raisonnable, chez ces sujets impavides, efficaces, pragmatiques.

Ainsi de Meursault : sans la rencontre avec son voisin, il serait resté un employé ordinaire, plutôt apprécié malgré son côté dévitalisé (on songe à l'expression, « Cache ta joie ! »). Sans doute un tel sujet ne serait-il jamais venu consulter un psychothérapeute, à moins que Marie, après des années de mariage, n'ait menacé de le quitter. Le côté insensible dont elle aurait souffert est abondamment illustré dans l'ouvrage. Citons quelques passages pour illustrer ce qui se passe en lui, dans la séquence conduisant au meurtre[13]. Après la première bagarre sur la plage, un des trois hommes a été atteint de coups de couteau au visage et au bras.

« Il est parti avec Masson et je suis resté pour expliquer aux femmes ce qui était arrivé. Mme Masson pleurait et Marie était très pâle. Moi, cela m'ennuyait de leur expliquer. J'ai fini par me taire et j'ai fumé en regardant la mer ».

Finalement, Meursault retourne vers le lieu de la bagarre pour retourner à « la source fraîche derrière le rocher. J'avais envie de retrouver le murmure de son eau, envie de fuir le soleil, l'effort et les pleurs de femme (…) ».

Il n'a aucune empathie pour les deux femmes affolées, aucun besoin psychologique conscient. Mû par son envie de fuir les émotions qui « l'ennuient », Meursault n'a conscience que de ses sensations corporelles, sans aucun lien avec un contenu mental.

« La brûlure du soleil gagnait mes joues et j'ai senti des gouttes de sueur s'amasser dans mes sourcils. C'était le même soleil que le jour où j'avais enterré maman et, comme alors, le front surtout me faisait mal et toutes ses veines battaient ensemble sous la peau ».

Aucun sentiment n'est réveillé avec cette association à l'enterrement de sa mère. La sensation continue de prédominer : « À cause de cette brûlure que je ne pouvais plus supporter, j'ai fait un mouvement en avant. Je savais que c'était stupide, que je ne me débarrasserais pas du soleil en me déplaçant d'un pas. Mais j'ai fait

un pas, un seul pas en avant. Et cette fois, sans se soulever, l'Arabe a tiré son couteau qu'il m'a présenté dans le soleil. La lumière a giclé sur l'acier et c'était comme une longue lame étincelante qui m'atteignait au front. Au même instant, la sueur amassée dans mes sourcils a coulé d'un coup sur les paupières et les a recouvertes d'un voile tiède et épais. (…) Tout mon être s'est tendu et j'ai crispé ma main sur le revolver. La gâchette a cédé, j'ai touché le ventre poli de la crosse et c'est là, dans le bruit à la fois sec et assourdissant, que tout a commencé. J'ai secoué la sueur et le soleil. J'ai compris que j'avais détruit l'équilibre du jour, le silence exceptionnel d'une plage où j'avais été heureux. Alors, j'ai tiré encore quatre fois sur un corps inerte où les balles s'enfonçaient sans qu'il y parût. Et c'était comme quatre coups brefs que je frappais sur la porte du malheur ».

Nulle émotion, nulle colère. Le meurtre de l'homme arabe est perpétré sans pensée, juste sous la pression de sensations trop lourdes de chaleur, de brûlure. Il n'y a aucune conscience de l'autre (pas d'intersubjectivité), les émotions sont annihilées, inexistantes, la pensée réduite à l'observation détachée des événements. Et ce manque de pensée et de sentiment sera ce qui causera la condamnation à mort de Meursault, qui le fera voir comme un monstre dénué d'âme. Heureusement, la plupart des alexithymiques ne vivent pas de pareils drames ! Mais la valeur protectrice des émotions, et surtout de l'intersubjectivité, apparaît là. Si on parle souvent de crimes passionnels, les crimes dépassionnés sont encore plus redoutables.

Chez les schizoïdes, on ne retrouve pas forcément cette vie opératoire, mais si le contact avec les émotions est très coupé, une impression d'absurdité similaire peut apparaître. En général, cependant, une souffrance demeure, une aspiration à pouvoir ressentir et exprimer les affects. Cela rend l'existence plus douloureuse pour ces sujets, mais porte plus de possibilités d'accès en psychothérapie.

Tableaux cliniques associés

- *Le comportement addictif*. Lorsqu'on a du mal à gérer ses émotions, un recours peut être tentant : la prise de substances ou la pratique d'activités particulières, permettant de contrôler ce qu'on ressent. Cette "solution" (illusoire) est d'autant plus attirante que, souvent, elle permet de s'affranchir de la dépendance à un autre, décrite ci-dessus. À la place d'une personne qui régulerait pour nous, on dispose à présent d'un remède accessible à volonté. Il s'agit souvent

L. Hawkes

d'une évolution secondaire : après avoir été d'abord dépendant de quelqu'un, on finit par "s'autonomiser" de cette façon à la suite de déceptions, quand l'autre n'était pas suffisamment disponible. Les avantages, au début, sont nombreux : -1. « ça apaise mes états », -2. « c'est à mes ordres, je m'en sers à ma guise », -3. « non seulement je ne dépends plus de quelqu'un, mais j'évite même la dépendance "normale" : plus besoin de personne ! Tous ces humains aléatoires, imprévisibles, je me passe d'eux », -4. « ce qui entraîne une sorte de toute-puissance, assez grisante ».

Avec une simplicité émouvante, Joyce McDougall confie son propre vécu de fumeuse[14] : « (…) chaque fois que j'étais la proie d'une émotion particulière, la cigarette avec son écran de fumée atténuait ma sensibilité et me permettait d'échapper à mon éprouvé affectif, neutralisant ainsi une partie vitale de mon monde interne ! ».

Hélas, le remède n'est qu'illusion, peu à peu, la liberté se transforme en asservissement, on se découvre dépendant de la substance ou du comportement. Avec une différence assez importante entre les deux : addictés à une substance, les gens se sentent assez vite dépendants, esclaves. Le plus vite probablement avec la boulimie, le déni durant plus longtemps avec l'alcool, la cigarette, la cocaïne, à la fois plus acceptés socialement (au-dessous d'une certaine dose) et sources de mieux-être plus appréciable. Tandis que les comportements compulsifs préservent longtemps, voire indéfiniment, l'impression d'autonomie. D'autant plus que la société valorise souvent cette sorte d'ascétisme ou de "courage".

L'addiction bien souvent masque le problème d'origine : en psychothérapie, on aura par exemple une personne boulimique dont le souci majeur est de manger ce qu'il faut quand il le faut, et surtout, de NE PAS manger ce qu'il ne faut pas. Le combat alimentaire occupe tout le premier plan, barrant la voie au travail psychique.

Pour les activités compulsives, on rejoint les « névroses de comportement » que Marty décrit en ces termes[15] : « Les sujets ainsi limités dans leur aptitude à penser n'ont d'autre recours (et seulement quand ils en ont la possibilité) que l'action dans les comportements pour exprimer les diverses excitations exogènes et endogènes que la vie leur procure ». Bref, face à l'excès de stress ou au malaise, ils agissent. Je rapproche des addictions ces besoins de conduites compulsives, qu'il s'agisse de faire le ménage (sans

la composante phobique du TOC), de travailler sans arrêt (workaholism), de constamment se presser, de faire du sport des heures chaque jour. Avec bien sûr une aggravation lorsque le stress augmente.

Notons que toutes les addictions ne correspondent pas à ces problématiques, qui ne suffisent pas, non plus, à les expliquer (il existe des vulnérabilités biologiques, par exemple, et la "rencontre" avec le "bon" produit joue un rôle considérable). Mais un nombre important d'addictions "ordinaires" trouvent leur origine dans le manque de mentalisation.

- *Les états-limites*. Avec les problèmes d'éclats émotionnels, de passages à l'acte impulsifs, d'addictions, on ne s'étonnera pas qu'un tel diagnostic puisse être associé au défaut de mentalisation. Fonagy y voit la racine essentielle des états borderlines, qu'il traite donc par une sorte de rééducation à cette capacité. Le travail thérapeutique vise à aider les patients à supporter ce qu'ils ressentent, à le penser, à élaborer les raisons du ressenti et la possibilité d'influer sur son propre état.

Les problèmes de mentalisation concernent aussi les névroses de comportement, qui d'après Marty[16] constituent avec les névroses de caractère « la majorité des individus qui peuplent nos régions, et leur nombre ne cesserait de s'accroître ». Ces deux groupes rejoignent le vaste ensemble des états-limites selon Bergeret[17], tout en se distinguant des troubles borderlines (beaucoup moins d'explosions émotionnelles). Un ensemble de personnes ne présentant pas assez de symptômes névrotiques pour avoir une névrose, pas assez de symptômes "positifs" pour être des borderlines ; des gens souvent assez "normaux" en apparence, travaillant bien, sans états d'âmes tant que le stress de la vie ne déborde pas leurs capacités. Mais probablement plus difficiles à traiter en psychothérapie que les borderlines.

Les psychopathies concernent surtout l'aspect affectif du manque de mentalisation, car la pensée est souvent bonne (très intuitive, dénuée d'intersubjectivité véritable malgré une capacité à imaginer les réactions et motivations de l'autre, mais sans conscience qu'il y ait là un autre sujet). Meursault s'en distingue, car il n'envisage même pas de feindre le remords qu'on attend de lui, après son arrestation. Son déficit affectif est tel que, même pour sauver sa peau, il est incapable de se motiver dans l'échange.

L. Hawkes

Mais quelle que soit notre structure, pour chacun d'entre nous, certaines difficultés vont être "trop" : parce qu'elles touchent une zone sensible, parce qu'il y a eu accumulation de stress en un temps trop court, parce qu'elles sont trop intenses. On peut parler de régression, de méconnaissance ou de "dissociation", on se coupe de soi, de son ressenti, de toute élaboration.

Comment se développe la mentalisation ?

Déjà en 1974, Marty[18] s'interrogeait quant à la part liée à l'environnement et la part génétique, posant l'hypothèse d'une « distribution inégale du potentiel vital instinctuel ». Comme en tout ou presque, facteurs constitutionnels et influence de l'environnement interagissent. À la suite de Peter Fonagy et de ses collègues[19] et d'Allan Schore[20], intéressons-nous aux échanges précoces, aux aspects du développement qui permettent d'apprendre à réguler ses émotions et à mentaliser.

Il faut que les parents mentalisent

Un aspect fondamental pour que l'enfant s'habitue à penser psychologiquement, est que la mère, ou bien le père, le fasse d'abord : ils offrent ainsi une sorte de culture familiale émotionnelle. Si les parents fonctionnent sur un mode non-mentalisant, se contentant d'étiqueter et de prescrire les comportements des enfants, ces derniers non plus n'apprennent pas à relier actes et signification.

Il est important par ailleurs qu'ils aient en tête le psychisme du petit, ce que j'appelle « porter en pensée »[21]. C'est en « se retrouvant dans le mental de l'autre » (maman ou autre figures parentales, puis thérapeute éventuellement) que l'enfant pourra développer la fonction réflexive qui lui permettra de bâtir sa « théorie du psychisme » (theory of mind)[22] : d'attribuer une signification aux comportements des autres, leur associer des sentiments, désirs, espoirs, jeux, etc. Ce qui par répercussion lui permet peu à peu de donner sens à son propre vécu.

Par ailleurs, selon Bion[23], une mère « incapable de rêverie » non seulement n'aide pas l'enfant à développer cette fonction, mais ne peut non plus servir de contenant aux affects insupportables du nourrisson, via l'identification projective telle que la définissent Ogden[24] et Hargaden et Sills[25]. Le bébé n'est alors pas aidé avec ses affects violents (au sens de trop forts), qu'il continue de vivre comme insupportables. Il n'internalise pas de Parent contenant, et risque d'avoir toujours besoin de supports sur qui projeter ses vécus difficiles (d'où les explosions des borderlines).

Il faut de la sécurité

Pour Fonagy[26], un attachement sécure est indispensable à la mise en place de la mentalisation, à la construction d'un sentiment de soi solide. « (Pour bien se faire), la perception du monde interne doit être associée à un sentiment de sécurité. (…) Face à la détresse il convient de combiner un feedback extérieur (par le visage et le ton de voix de la mère), qui "explique" au nourrisson ce qu'il vit, avec le message qu'une telle souffrance a déjà été traversée avec succès ». C'est-à-dire que la mère renvoie à l'enfant un affect à la fois proche du sien (accordage) et différent (c'est supportable pour elle, elle ne craint pas de ne pas pouvoir le supporter). Ce « système régulatoire dyadique »[27] nécessite un attachement suffisamment solide pour pouvoir traverser les variations émotionnelles des deux participants.

Ainsi commence à naître l'intersubjectivité : la différence de la mère, de plus en plus "marquée", permet de savoir qu'il existe là un autre psychisme. Si l'écart mère-bébé vient trop fort, trop tôt, l'enfant est incompris, donc seul, et va probablement apprendre à "sur-réguler" (écraser ses émotions). Si la mère ne marque pas sa différence, la fusion demeure, l'enfant garde le besoin de l'autre en face de lui.

En termes d'A.T.

Aucun concept unique de l'A.T. ne peut traduire cette capacité. Mais plusieurs en décrivent des aspects.

La mentalisation n'est pas l'apanage d'un état du moi particulier mais requiert une utilisation souple de tous :

- *L'Adulte* : dans le modèle conceptuel[28], l'Adulte correspond assez bien, car la personne est en contact avec les différents aspects de l'ici et maintenant, qu'il s'agisse de l'environnement ou du vécu intérieur. Il n'y a donc pas méconnaissance de l'impact sur soi, de la signification ou de l'importance des situations. Dans d'autres modèles, toutefois, l'Adulte avec son côté rationnel et raisonnable peut être plutôt un "pseudo-Adulte", coupé de son ressenti et donc mentalisant peu ou pas.

Notons que cet Adulte coupé des affects peut s'avérer utile, voire nécessaire : un chirurgien, qui s'apprête à ouvrir le corps d'un être humain, choisit comme stratégie de ne pas mentaliser à ce sujet. Sa pensée dénuée d'affects l'aidera à prendre des décisions rationnelles. De même en cas d'urgence, nous avons tous intérêt à « ne pas faire de sentiment ».

L. Hawkes

- *L'Enfant* : la coloration affective des représentations peut être mise en rapport avec l'état du moi Enfant (ou comme le formulent Allen et coll.[29] : « une succession de réseaux d'états du moi Enfant »). Pour une certaine vie mentale riche en associations, il faut qu'existent dans différentes couches de l'Enfant des souvenirs variés, chargés d'affects supportables. En cas de traumas massifs, des secteurs de l'Enfant seront exclus, causant des pertes de mentalisation lorsqu'on s'approche de ces expériences, dans la vie ultérieure. Ou bien, si la famille n'a pas pu entourer l'enfant et lui apprendre à supporter ses ressentis et à les nommer, les régressions dans l'Enfant donneront lieu à des épisodes de perte de la pensée, perte du ressenti, ou quelque combinaison des deux.

- *Le Parent* : être "dans le Parent" est généralement contraire à la mentalisation, en raison du côté automatique du Parent, des introjects qui s'expriment. Pourtant, un Parent interne contenant est indispensable pour supporter différents états et leur donner sens. Dans un vocabulaire psychanalytique très proche, Joyce McDougall[30] affirme : « Le manque de représentations parentales "soignantes" rend le sujet incapable de s'autoassurer (…) dans les moments de tension affective ». Donc là aussi, c'est une certaine qualité du Parent, un aspect de son fonctionnement, qui est propice (voire indispensable) à la mentalisation, tandis que d'autres aspects lui sont contraires.

En résumé, la fluidité des états du moi, la prise de conscience du dialogue interne sont des premiers pas pour mentaliser et avancer dans l'échelle d'alphabétisation émotionnelle de Claude Steiner[31]. C'est le concept le plus évident à relier au manque de mentalisation :

Méconnaissances |

- *pour les émotions* : ceux qui explosent méconnaissent leur capacité à contenir leur ressenti, les options disponibles ; évidemment, car la méconnaissance se situe bien en amont, en T2, voire en T1. Il y a ignorance ou distorsion de la signification du stimulus, voire de son existence même. Le borderline qui explose voit certes un problème, mais pas « le bon ». Au lieu de savoir : « Je suis bouleversé, je ne sais pas gérer cet état, donc je crie sur mon compagnon pour me soulager », il pense : « Mon compagnon m'a mis dans cet état, c'est normal que je crie ». Il y a distorsion du sens de la situation.

Ceux qui ne ressentent rien méconnaissent l'impact des événements, leur importance (signification), voire leur existence. Pour continuer notre illustration littéraire[32], le surlendemain de

l'enterrement de sa mère, Meursault a passé un dimanche d'ennui, comme d'habitude. « J'ai pensé que c'était toujours un dimanche de tiré, que maman était maintenant enterrée, que j'allais reprendre mon travail et que, somme toute, il n'y avait rien de changé ». La mort de la mère n'est pas considérée comme ayant la moindre importance, c'est une "chose" de la vie, désaffectivée.

- *pour la pensée* : la pensée rigide méconnaît au moins les options possibles en n'en sélectionnant qu'une. Mais dans la pensée opératoire, il y a aussi méconnaissance en T2, quant à l'existence d'un problème et à la signification de la situation. Cette vision mécanique de l'humain est une méconnaissance permanente. Par ailleurs, rappelons que la tendance des personnes souffrant d'une névrose de comportement consiste à agir pour se soulager, en cas de problème. Dans le tableau des méconnaissances, cela se traduit par le désir de passer tout de suite aux options, bien que l'on n'ait pas encore perçu l'importance du problème ; l'intérêt est même d'éviter de percevoir l'importance du problème, de court-circuiter le vécu. D'où le « Qu'est-ce qu'on fait ? » si frustrant en psychothérapie.

Émotions

En se rapportant à l'échelle d'alphabétisation émotionnelle de Steiner, plusieurs niveaux de perturbation existent. Avec les explosions des borderlines, au lieu de savoir ce qu'on ressent, en nuances, et pourquoi, on fonce dans un sentiment-parasite, souvent disproportionné, répétitif et détaché de la situation actuelle. La personne peut en général dire ce qu'elle ressent (du moins après coup), sans savoir pourquoi ni bien connaître l'intensité de son vécu.

Les déficits sur l'échelle peuvent aller jusqu'à l'anesthésie, parfois sans aucune conscience d'un sentiment même vague. Dans le roman, l'avocat assigné à Meursault essaie de le comprendre, pendant la période d'instruction. Il veut savoir s'il a eu de la peine lorsque sa mère avait été enterrée[33]. « J'ai répondu (…) que j'avais un peu perdu l'habitude de m'interroger et qu'il m'était difficile de le renseigner. Sans doute, j'aimais bien maman, mais cela ne voulait rien dire. Tous les êtres sains avaient plus ou moins souhaité la mort de ceux qu'ils aimaient. (…) je lui ai expliqué que j'avais une nature telle que mes besoins physiques dérangeaient souvent mes sentiments. Le jour où j'avais enterré maman, j'étais très fatigué, et j'avais sommeil. De sorte que je ne me suis pas rendu compte de ce qui se passait ».

L. Hawkes

Jeux psychologiques | Dans un jeu psychologique, on part dans un psychodrame plutôt que de vivre son inconfort. On retrouve la tendance à externaliser caractéristique des états-limites, mais que nous pouvons tous vivre par moments. Le conflit, le vécu émotionnel difficile se passe dehors, et non plus dedans.

En amont du jeu, dès lors qu'on adopte une position sur le triangle dramatique, c'est qu'on est entré dans un mode automatique, une interprétation stéréotypée de la situation excluant la mentalisation. C'est pourquoi, face à un jeu, il me semble peu judicieux de « confronter » à partir du Parent, par exemple en enjoignant au sujet de cesser ce comportement. Une telle intervention peut certes susciter une suradaptation (ou une rébellion…), mais n'a guère de chances de favoriser une reprise de la mentalisation.

Scénario | Dans le scénario, les injonctions et leur pendant, les permissions, constituent un aspect important de la liberté. Allen et coll.[34] voient la mentalisation comme un aspect souvent négligé, mais capital, de la permission de penser. La 13e injonction de Jaoui[35] est également fort pertinente : on ne s'autorise pas à savoir ce qui se passe, quelle portée a la situation. D'autres permissions sont nécessaires pour mentaliser : celle de grandir (pour acquérir l'agentivité, accéder à l'intersubjectivité en quittant l'omnipotence infantile) ; d'être un enfant (permission qu'on aurait si la mère ou les parents prenaient en charge les affects insupportables) ; de sentir en conjonction avec la pensée...

Pas facile de traduire le manque de mentalisation en croyances : toutes les croyances en sont, en un sens, avec leur côté figé, répétitif. Chaque fois qu'après un événement douloureux on revient à une croyance scénarique[36], automatique, (« C'est bien ce que je pensais, les hommes sont vraiment des salauds »), on ne mentalise plus. Ou inversement, si on mentalise, on n'est pas dans la répétition "impensée" de son scénario, pas à figer les idées qu'on peut avoir sur la vie, sur soi, sur l'autre et sur nos relations. Mentaliser après coup, cela peut être choisir comment faire avec son émotion (avec qui la partager ? passer du temps seul pour avoir un espace... ?), réfléchir à ce qui s'est passé, comment, pourquoi.

Le scénario en soi est une "formule économique", répétitive, un "pilote automatique" qui nous évite d'avoir à réfléchir à la situation et à créer du neuf. Il serait probablement impossible, trop fatigant, de mentaliser tout le temps. C'est pourquoi certains auteurs[37] voient le scénario comme globalement positif.

Conclusion : de l'avenir de la mentalisation

Jacques Attali affirmait fin 2009 sur La chaîne Parlementaire : « Le XXI[e] siècle sera le siècle des addictions ». Quel paradoxe ! Avant le XX[e] siècle, la mentalisation était sans doute l'apanage de classes privilégiées, n'ayant pas à lutter pour survivre (allez mentaliser quand vous devez travailler 18 heures pour un morceau de pain !). Mais depuis les années 50-60, avec une aisance matérielle suffisante pour la majorité, il est devenu possible à presque tous dans nos pays de donner sens ainsi à sa vie. Dans la pyramide de Maslow[38], les étages les plus élevés sont accessibles au plus grand nombre.

Hélas, nous n'en avons pas profité de façon idéale. N'ayant plus à nous préoccuper de survivre, nous voici face à plus de temps de loisir, d'argent, de nourriture pas chère, d'alcool vu comme condition à « la fête », de sexe très cru disponible via internet pour un prix modique, de jeux en ligne... Et nous éprouvons le besoin de nous distraire, même les gens qui manquent d'argent vivent les mêmes choses. Un certain vide de l'existence apparaît, source d'angoisse. Pour certains, les mouvements religieux viennent combler ce vide. C'est vu comme vertueux, cela donne du sens, ou une illusion de sens, cela occupe, on se dévoue pour autrui...

Pour d'autres, une foule d'objets facilitants matériellement risquent d'appauvrir notre fonctionnement psychique, le rendant plus opératoire. Nous tapotons sur nos petites machines, sommes branchés en permanence sur l'actualité du monde ou nos réseaux d'amis ("nous", et encore plus "les jeunes"). Nous comparons notre fonctionnement mental à celui d'un ordinateur. Dans ce monde nouveau où les enfants jouent à des jeux préformatés sur des machines, au lieu d'inventer des univers à partir d'allumettes et de pâte à modeler, il est vital de garder vivante notre capacité imaginative. Peut-être les psys et les philosophes (et quelques autres) sont-ils les gardiens de la mentalisation, de la préservation d'une certaine qualité humaine en cette ère moderne.

Rappelons toutefois qu'en la matière, comme dans tous les domaines, il n'existe pas d'idéal. Le but n'est pas de créer un être parfaitement équilibré, capable de réagir en toutes circonstances avec juste la bonne mentalisation, un être qui n'aurait jamais besoin d'aide par un médicament ou de l'alcool, un être qui ne déchargerait jamais son trop-plein d'émotion sur l'entourage : jamais aucun jeu psychologique ! Mais bien plutôt, que chacun dispose de la

L. Hawkes

possibilité de "gérer" au mieux pour lui les situations avec ses propres ressources, avec l'aide des autres, et si besoin, par moments, avec une béquille.

Terminons par une citation éloquente de Joyce McDougall[39] pour éviter une telle normalisation : « Tous autant que nous sommes, nous avons recours à des comportements addictifs, notamment lorsque certains événements nous perturbent de façon inhabituelle au point que nous nous trouvons dans l'incapacité de gérer nos affects et d'y réfléchir de façon constructive. En pareilles circonstances, nous avons tous tendance à manger ou à boire plus que de coutume, à prendre des antidépresseurs ou des calmants pour oublier, ou encore à nous engager dans n'importe quelle relation, sexuelle ou autre, afin de mieux fuir la souffrance psychique. (…) la solution que nous adoptons face à nos conflits et à nos douleurs mentales ne devient un symptôme que lorsque c'est le seul et unique remède auquel nous ayons recours pour supporter notre douleur ».

Remerciements : *Je tiens à remercier mon amie et collègue France Brécard pour ses encouragements, ses avis et son soutien tout au long de ce travail. Je lui dois entre autres l'idée d'utiliser L'Étranger pour illustrer ce type de problématique.*

NOTES ET RÉFÉRENCES

[1] *"Bonne" par opposition à une rumination névrotique répétitive et intellectualisante.*

[2] *ALLEN, J.R., BENNETT, S. et KEARNS, L., Penser en termes psychologiques : un axe de la croissance négligé dans les permissions de penser (orig. 2004), A.A.T., 125, 2008, pp. 15-25.*

[3] *MARTY, P., Mentalisation et psychosomatique, Les empêcheurs de penser en rond, 1991.*

[4] *ALLEN, J.G. et FONAGY, P. (Eds.), Handbook of Mentalization-Based Treatment, Wiley, 2006. BATEMAN, A. et FONAGY, P., Mentalization-Based Treatment for Borderline Personality Disorder, Oxford University Press, 2006.*

[5] *McDOUGALL J., Eros aux mille et un visages, NRF Gallimard collection connaissance de l'inconscient, 1996, p. 157 et 279.*

[6] *Ce terme, traduction de "agency" utilisé couramment par les psychanalystes modernes anglo-saxons, est proposé par JOUVENT, R., dans Le cerveau magicien : de la réalité au plaisir psychique, Odile Jacob Sciences, 2009.*

[7] *MARTY, P., L'ordre psychosomatique, Payot, 1993, p. 93 et suivantes.*

[8] *STEINER, C., L'ABC des émotions : un guide pour développer son intelligence émotionnelle, InterEditions.*

[9] *SIFNEOS, P.E., Alexithymia: past and present, American Journal of Psychiatry, 153 (supp.), 1996, pp. 137-142.*

[10] *CAMUS, A., L'Étranger, Le livre de poche, 1957, p. 64-65.*

[11] *Expression très parlante due à CYRULNIK, B., Les vilains petits canards, Odile Jacob, 2001, p. 20.*

[12] *Ce terme désigne la façon de penser très pratico-pratique, dénuée d'affects, et de parler de soi et des événements de la*

vie, typique de la "vie opératoire" décrite par MARTY, ouvr.cité, (n. 7).

[13] CAMUS, A., ouvr. cité (n. 10), p. 83-89.

[14] McDOUGALL, J., ouvr. cité (n. 4), p. 232.

[15] MARTY, P., ouvr.cité (n. 6), p. 30.

[16] citée par DEBRAY, R., L'équilibre psychosomatique, organisation mentale des diabétiques, Dunod, 1983, p. 23.

[17] BERGERET, J., La personnalité normale et pathologique, Dunod, 1985, p. 160-163.

[18] MARTY, P., Les mouvements individuels de vie et de mort, Payot, 1976, p. 180.

[19] FONAGY, P. et TARGET, M., Psychoanalytic Theories, Perspectives from Developmental Psychopathology, Whurr Publishers, 2003.

[20] SCHORE, A., Affect Regulation and the Origin of the Self, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1994.

[21] HAWKES, L., Le cours de notre vie, La Méridienne-Desclée de Brouwer, 2007, p. 52.

[22] FONAGY, P., GERGELY, G., JURIST, E., TARGET, M., Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self, Other Press, 2002, en particulier chapitres 1 et 4.

[23] BION, W.R., Learning from Experience, Karnac, 1962, p. 31-36.

[24] OGDEN, T., Projective Identification and Psychotherapeutic Technique (orig.1982), Karnac, 1992.

[25] HARGADEN, H., SILLS, C., Analyse transactionnelle : une perspective relationnelle (orig. 2002), Eds d'A.T., 2006.

[26] FONAGY, P., Attachment Theory and Psychoanalysis, Other Press, 2001, p. 97.

[27] FONAGY et coll., ouvr. cité (n. 22), p. 37 et suivantes.

[28] TRAUTMANN, R.L. et ERSKINE, R.G., Modèles et analyse des états du moi, A.A.T., 22, 1982, pp. 60- 67. C.A.T., 3, pp. 28-35.

[29] ALLEN, J. et coll., art. cité (n. 1).

[30] McDOUGALL, J., ouvr. cité (n. 4) p. 231.

[31] STEINER, C., ouvr. cité (n. 7).

[32] CAMUS, A., ouvr. cité (n. 9), p. 38.

[33] Ibid., p. 96.

[34] ALLEN, J. et coll., art.cité (n. 1).

[35] JAOUI, G., La treizième injonction, A.A.T., 14, 1980, pp. 74-75. C.A.T., 2, pp. 79-80.

[36] comme dans ERSKINE, R., et ZALCMAN, M., Le circuit du sentiment parasite : un modèle d'analyse, A.A.T., 12, 1979, pp. 148-156. C.A.T., 1, pp. 185-193 (Depuis longtemps Erskine voit plutôt ce tableau comme résumant le fonctionnement du scénario, et l'appelle le "script system", "circuit du scénario").

[37] ENGLISH, F., Où vont les scénarios ?, A.A.T., 66, 1993, pp. 51-62. ALLEN, J.R. et ALLEN, B.A., Un nouveau type d'analyse transactionnelle : une version du travail sur le scénario à partir d'une sensibilité constructionniste, A.A.T., 93, 2000, pp. 7-18.

[38] MASLOW, A., L'accomplissement de soi : de la motivation à la plénitude, Eyrolles Éditions d'organisation, 2004.

[39] McDOUGALL, J., ouvr. cité (n. 4) p. 233.